

**PERANCANGAN *AROMATHERAPY DIFFUSER*  
DENGAN EFEK SUARA ALAM UNTUK  
APLIKASI MEDITASI**

PERANCANGAN



**Karina Devi Saraswati  
NIM 1610050027**

**PROGRAM STUDI S-1 DESAIN PRODUK  
JURUSAN DESAIN FAKULTAS SENI RUPA  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2021**

# **PERANCANGAN *AROMATHERAPY DIFFUSER* DENGAN EFEK SUARA ALAM UNTUK APLIKASI MEDITASI**

PERANCANGAN



Oleh:

**Karina Devi Saraswati  
NIM 1610050027**

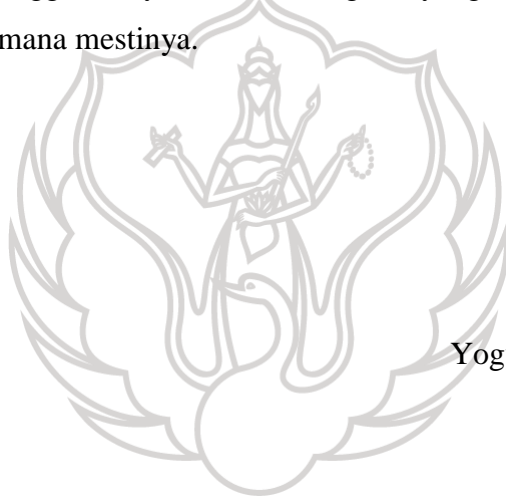
Tugas Akhir ini Diajukan kepada  
Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta  
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-I dalam Bidang  
Desain Produk  
2021

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan dengan sungguh bahwa Tugas Akhir yang berjudul:

**“PERANCANGAN PRODUK *AROMATHERAPY DIFFUSER* DENGAN EFEK SUARA ALAM UNTUK APLIKASI MEDITASI”**

Yang dibuat untuk memenuhi persyaratan menjadi Sarjana Desain pada Program Studi Desain Produk Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, sejauh yang saya ketahui bukanlah merupakan hasil tiruan, publikasi dari skripsi, atau Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan/atau pernah digunakan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Institut Seni Indonesia Yogyakarta maupun perguruan tinggi lainnya, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 3 Maret 2021

Karina Devi Saraswati  
NIM 1610050027

## LEMBAR PENGESAHAN

**PERANCANGAN PRODUK AROMATHERAPY DIFFUSER DENGAN EFEK SUARA ALAM UNTUK APLIKASI MEDITASI** diajukan oleh Karina Devi Saraswati, NIM 1610050027, Program Studi S-1 Desain Produk, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90231), telah dipertanggungjawabkan di depan tim penguji Tugas Akhir pada tanggal 7 April 2021.

**Pembimbing I/Anggota**



Endro Tri Susanto, S.Sn, M.Sn.

NIP. 19640921 199403 1 001

NIDN. 0021096402

**Pembimbing II/Anggota**



R.A. Sekartaji Suminto, S.Sn., M.Sn.

NIP. 19680711 199802 2 001

NIDN. 001107681

**Cognate/Anggota**



Nor Jayadi, S.Sn., M.A

NIP. 19750805 200801 1 014

NIDN. 0005087503

**Ketua Program Studi**



Dr. Rahmawan Dwi Prasetya, S.Sn., M.Si.

NIP. 19690512 199903 1 001

NIDN. 0012056905

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Dr. Timbul Raharjo, M.Hum.

NIP. 19681108 199303 1 001

NIDN. 0008116906

**Ketua Jurusan/Ketua**



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.

NIP. 19770315 200212 1 005

NIDN. 0015037702

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kasih dan sayang-Nya, rahmat dan berkat-Nya, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir perancangan yang berjudul **"PERANCANGAN AROMATHERAPY DIFFUSER DENGAN EFEK SUARA ALAM UNTUK APLIKASI MEDITASI"** dengan tepat waktu.

Dalam laporan ini berisi tentang proses perancangan aromaterapi *diffuser* dengan aplikasi berisi panduan meditasi yang dapat mengeluarkan suara. Laporan ini diajukan untuk menyelesaikan Tugas Akhir pada Program Studi Desain Produk Jurusan Desain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa perancangan dan laporan ini tidak pula sempurna. Bentuk kekurangan itu berasal dari diri penulis yang memiliki banyak keterbatasan pengetahuan dan pengalaman.

Oleh karenanya, penulis menerima segala bentuk saran dan kritik dari pembaca agar perancangan dapat dikembangkan lagi. Penulis berharap semoga laporan dan perancangan ini bisa memberikan manfaat maupun inspirasi untuk pembaca.

Yogyakarta, 3 Maret 2021



Karina Devi Saraswati  
NIM 1610050027

## ABSTRAK

Kondisi pandemi yang membatasi aktivitas masyarakat menjadi pemicu utama timbulnya stres. Stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan membuat masyarakat lebih rentan terhadap penyakit. Hal yang menjadi pemicu stres bagi kebanyakan orang yang hidup dalam era *digital* ini adalah teknologi, sedang teknologi menjadi solusi saat masyarakat diwajibkan menjaga jarak. Aktivitas yang beralih ke dalam *platform digital* selama pandemi, menumbuhkan kesadaran bahwa kemajuan teknologi merupakan salah satu faktor terbesar yang menjadikan manusia mengalami kemunduran dalam psikisnya.

Akibat dari lamanya terpapar teknologi termasuk dalam kategori stres ringan, sedangkan stres akibat pandemi tergolong dengan stres sedang. Relaksasi berpengaruh besar dalam upaya mengurangi stres. Salah satu relaksasi yang dapat dicapai setiap orang tanpa perlu mengunjungi psikolog adalah meditasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dilakukan perancangan *aromatherapy diffuser* beserta panduan meditasi yang dirancang dengan mengaplikasikan teknologi ke dalam produknya. Produk ini diperuntukkan bagi orang-orang yang mengalami stres tanpa harus meninggalkan teknologi, sebagai upaya mematahkan stigma negatif dari teknologi itu sendiri.

**Kata Kunci: Aromaterapi, Stres, Meditasi, Teknologi**

## ABSTRACT

*Pandemic conditions that limit people's activities are the main triggers for stress. Stress can weaken the immune system and make people more susceptible to disease. The thing that triggers stress for most people who live in this digital era is technology. Meanwhile, technology is a solution when people are required to keep social distancing. Activities that switch to digital platforms during the pandemic raise awareness that technology is one of the biggest factors causing humans to experience psychological decline.*

*The result of the long exposure to technology is classified as light stress. Meanwhile, the stress caused by a pandemic is classified as moderate stress. Relaxation plays a big role in reducing stress. One of the relaxations that anyone can achieve without they need to visit a psychologist is meditation.*

*Based on these problems, the design of the aromatherapy diffuser along with a meditation guide designed by applying technology to the product is carried out. This product is intended for people who experience stress without having to leave technology, as an effort to break the negative stigma of technology itself.*

**Keywords: Aromatherapy, Stress, Meditation, Technology**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
 <b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Tujuan dan Manfaat .....	4
 <b>BAB II. TINJAUAN PERANCANGAN .....</b>	 <b>6</b>
A. Tinjauan Produk.....	6
1. Deskripsi Produk.....	6
2. Definisi Produk .....	7
3. Gagasan Awal .....	7
B. Perancangan Terdahulu .....	8
1. Produk Eksisting .....	8
2. Produk yang Relevan .....	10
C. Landasan Teori.....	11
1. Teori Stres .....	11
a. Stres model stimulus .....	11
b. Stres model response.....	11
c. Stres model transactional .....	11



2. Teori Meditasi .....	12
a. Meditasi pikiran .....	12
b. Meditasi spiritual.....	12
c. Meditasi terfokus.....	12
d. Meditasi gerak .....	12
e. Meditasi mantra.....	12
f. Meditasi transendental .....	13
3. Musik Relaksasi .....	13
a. Musik klasik kontemporer.....	13
b. Musik santai .....	13
c. Musik akustik .....	13
d. Musik meditasi dan suara alam .....	13
4. Suara Alam.....	13
5. Aromatherapy Diffuser .....	14
a. Perbedaan diffuser, humidifier, dan purifier .....	14
b. Klasifikasi diffuser .....	16
6. Aromaterapi.....	18
a. Jenis-jenis aromaterapi.....	19
b. Cara penggunaan.....	25
c. Fisiologi aromaterapi .....	26
7. Aplikasi Meditasi .....	28
a. Rekaman suara .....	28
b. Efek suara alam .....	28
c. Musik relaksasi .....	28
8. Ergonomi, Elektronika, dan Metodologi Agile.....	29
a. Ergonomi.....	29
b. Elektronika .....	29
c. Metodologi agile .....	29
9. Gaya dan Tema .....	29
10. Material .....	30
a. Kayu .....	30
b. PLA .....	31
c. Layar LCD .....	31
d. Ultrasonic mist maker .....	32
e. Cooling fan DC .....	32
f. Board atomisasi ultrasonik.....	33
g. Sekrup .....	33
h. DC power supply .....	34
i. Kabel adaptor AC DC .....	34
j. Silikon .....	35

### **BAB III. METODE PERANCANGAN..... 36**

A. Metode Perancangan .....	36
1. Empathise .....	36
2. Define .....	37
3. Ideate .....	37
4. Prototype .....	37
5. Test .....	38
B. Tahapan Perancangan .....	38
C. Metode Pengumpulan Data .....	39
1. Data primer .....	39
a. Kuesioner .....	39
b. Dokumentasi .....	39
2. Data sekunder .....	40
D. Analisis Data .....	40
1. Kuesioner .....	40
2. Benchmarking .....	46
3. User story .....	48
4. Acceptance criteria .....	49

### **BAB IV. PROSES KREATIF..... 52**

A. Design Problem Statement .....	52
B. Brief Desain .....	52
1. Open brief .....	52
2. Close brief .....	52
3. Analysis of design brief .....	52
C. Image Board .....	54
a. Mood board .....	54
b. Material board .....	55
c. Color board .....	55
d. Usage board .....	56
e. Style board .....	57
D. Sketsa Desain .....	58
1. Sketsa produk .....	58
2. Wireframe .....	66
E. Desain Terpilih .....	67
1. Matriks desain .....	67
2. 3D model terpilih .....	68
3. Gambar kerja .....	74
4. Prototype .....	78

F. Branding .....	81
1. Nama produk .....	81
2. Logo .....	81
3. Poster .....	82
4. Packaging .....	83
5. X-banner .....	84
G. Biaya Produksi .....	85
 <b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran.....	87

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sejak Indonesia mengalami pandemi Covid-19, tingkat stres pada kehidupan masyarakat meningkat. Hasil survei mengenai kesehatan jiwa masyarakat yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dari 1.522 responden, sebanyak 64,3 persen masyarakat mengalami cemas dan depresi akibat pandemi Covid-19, sedangkan 80 persen mengalami trauma psikologis. Stres pada masyarakat saat pandemi meliputi kekhawatiran akan tertular Covid-19, khawatir akan meninggal, khawatir kehilangan anggota keluarga atau teman, stres akibat mengalami penurunan pendapatan, hingga stres akibat PHK. “Stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya” (Maramis, 1994). Kondisi pandemi yang membatasi aktivitas masyarakat menjadi pemicu utama timbulnya stres pada masa ini. Selain akibat dari kekhawatiran tersebut, hal yang menjadi pemicu stres bagi kebanyakan orang yang hidup dalam era *digital* ini adalah teknologi. Teknologi menjadi solusi saat masyarakat diwajibkan menjaga jarak dan tidak keluar rumah. Aktivitas beralih ke dalam *platform digital* selama pandemi.

Maraknya teknologi dengan internet untuk segala, membuat manusia menjadi ketergantungan pada sistem komputasi ini, di mana semua pergerakannya tidak lepas dari teknologi. Kepala Centre for Public Mental Health (CPMH) Fakultas Psikologi UGM, Diana Setiyawati melalui TribunNews.com mengatakan, “penggunaan alat *digital* di luar kondisi wajar saat pandemi sangat berpotensi menimbulkan gangguan psikis dan fisik.” Akibatnya, kemajuan teknologi menjadikan manusia mengalami kemunduran dalam psikisnya. Beberapa diantaranya karena kurangnya usaha gerak badan maupun cara berpikir. Hal ini yang membuat masyarakat sering mengalami kelelahan mental.

Kelelahan mental dan emosional sama buruknya dengan kelelahan fisik seperti yang dikatakan dalam artikel AyoBandung.com. Stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan membuat masyarakat lebih rentan terhadap penyakit. Anoraga (2005) menyatakan bahwa stres merupakan tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. “Mengatasi stres kerja adalah dengan cara mempertahankan aktivitas kreatif diluar pekerjaan, misalnya berekreasi atau berolahraga” (Aep Saefullah, 2010). Selain melakukan aktivitas di luar tuntutan, relaksasi juga berpengaruh besar dalam upaya mengurangi stres. Relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan (Utami, 2002). Terdapat berbagai macam bentuk relaksasi antara lain relaksasi otot, relaksasi kesadaran indra, relaksasi melalui hipnose, serta yoga dan meditasi. “Relaksasi dapat juga dicapai melalui hipnose, yoga, maupun meditasi di samping relaksasi otot dan relaksasi kesadaran indra” (Goldfried dan Davidson dalam Utami, 2002).

Salah satu relaksasi yang dapat dicapai setiap orang tanpa perlu mengunjungi psikolog adalah meditasi. Meditasi menjadi hal penting bagi penderita stres sebagaimana penelitian Utami (1991), kecemasan merupakan *problem* yang dapat dikurangi dengan meditasi. Meditasi diperuntukkan bagi penderita dengan gejala stres ringan dan sedang. Dalam penelitian Wulandari (2017), stres diklarifikasi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan akibat kemacetan. Stres sedang ditimbulkan dari beberapa contoh seperti kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu lama. Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Akibat dari lamanya terpapar teknologi termasuk dalam kategori stres ringan, sedangkan stres akibat pandemi tergolong dengan stres sedang.

Dalam usaha mengurangi tingkat stres yang semakin tinggi pada masa pandemi Covid-19, serta fakta bahwa teknologi menjadi salah satu faktor dalam hal tersebut, dibuatlah *aromatherapy diffuser* dengan aplikasi meditasi, sebuah produk yang mengedepankan teknologi sebagai upaya mematahkan

stigma negatif dari teknologi itu sendiri.

Aromaterapi adalah pengobatan menggunakan wangi-wangian. Istilah aromaterapi merujuk pada penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan (Sharma, 2009). *Diffuser* merupakan alat yang berfungsi untuk menyebarkan aroma ruangan dengan menyemprotkan minyak esensial. Sedangkan *aromatherapy diffuser* adalah alat yang memberikan efek terapi atau efek menyembuhkan karna menghasilkan partikel-partikel dari *essential oil*. Sedangkan aplikasi meditasi yang melengkapi *diffuser* tersebut merupakan panduan meditasi yang dikemas menggunakan teknologi berisi suara alam, musik relaksasi, dan rekaman suara.

Dalam konteks ini, Covid-19 memberikan *multiple stress* pada kehidupan masyarakat, di mana teknologi menjadi salah satu penyebab munculnya tingkat stres maupun depresi, seakan-akan seiring berkembangnya zaman, justru manusia menjadi lemah dan ketergantungan. Dengan demikian, dirancanglah sebuah produk bagi orang-orang yang mengalami stres tanpa harus meninggalkan teknologi, salah satunya mengaplikasikan teknologi tersebut ke dalam produknya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang *aromatherapy diffuser* dan aplikasi meditasi dengan desain yang baik?
2. Bagaimana cara merancang *aromatherapy diffuser* dengan fitur-fitur relaksasi yang mudah dioperasikan?

## **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah yang diterapkan pada karya perancangan ini adalah:

1. Produk *aromatherapy diffuser* dengan aplikasi meditasi ini ditujukan pada kalangan remaja, dewasa, maupun lanjut usia yang memiliki tingkat stres ringan maupun sedang.

2. Mengurangi tingkat stres yang dimaksud pada perancangan ini adalah membantu pengguna merasa tenang dengan *essential oil*, panduan meditasi, musik relaksasi, dan suara alam.
3. Desain dari produk *aromatherapy diffuser* memiliki berbagai macam bentuk dan ukuran, serta mudah dipindahkan di mana saja.

#### **D. Tujuan dan Manfaat**

Ditinjau dari masalah perancangan yang telah dipaparkan di atas, tujuan dari perancangan ini antara lain:

1. Merancang *aromatherapy diffuser* dengan aplikasi meditasi dengan desain yang baik.
2. Merancang *aromatherapy diffuser* dengan fitur-fitur relaksasi yang mudah dioperasikan.

Manfaat yang diperoleh mengacu pada perumusan masalah dan dijabarkan dalam tiga bagian, yaitu:

1. Bagi Penulis:
  - a. Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam proses perancangan produk cerdas.
  - b. Menambah kesadaran akan pentingnya kesehatan jiwa dan pikiran selama merancang *aromatherapy diffuser* dan aplikasi meditasi.
  - c. Sebagai penerapan ilmu yang diperoleh selama masa studi.
2. Bagi Institusi:
  - a. Bertambahnya referensi khususnya untuk program studi desain yang dapat digunakan sebagai materi pembelajaran yang kemudian hari dapat dikembangkan.
  - b. Diharapkan dapat membantu mahasiswa yang ingin melakukan penelitian maupun perancangan produk dengan objek atau topik yang berhubungan dengan judul perancangan.

3. Bagi Pengguna:
  - a. Diharapkan mampu mengurangi tingkat stres dan memberikan efek menenangkan, serta menanamkan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan jiwa.
  - b. Dapat menggunakan produk cerdas yang praktis digunakan.

